بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

صحة مجتمع

Community health

المحاضرة

(الأولى والثانية)

الفصل الأول

- الطب:- هو فرع من العلوم الذى يهتم بتحسين الصحة وعلاج المرض ويشمل الطب الوقائى والطب العلاجى

- الصحة العامة :- هى فن تعزيز الصحة لجميع الناس الذين يعيشون معا فى بيئة مشتركة ومنع ومكافحة المرض بينهم وإعادة تأهيل المعاقين منهم

- الصحة :- هى حالة من إكتمال الرفاهية البدنية والعقلية والإجتماعية وليس مجرد غياب الأمراض أو العجز

- المرض :- هو إنحراف من الوضع الطبيعى للصحة

- صحة المجتمع :- هو فرع من الطب الوقائى الذى يتعامل مع السكان أو مجموعات من الأفراد الذين يعيشون فى مجتمع وليس مع فرد بشخصة

*** مدى الصحة (مراحلها)**

١- صحة مثالية ١٠٠% (لايمكن ان يستمر مدى الحياة)

٢- الإيجابية الصحية:هى الصحة مع عدم التعرض لعوامل الخطورة

٣- الصحة السلبية:بداية التغيرات المرضية (نتيجة التعرض لعوامل الخطورة)

٤- الأمراض السريرية (ظهور أعراض وعلامات المرض)

٥- حدوث المضاعفات من الامراض

٦- الموت

دور صحة المجتمع فى كل مرحلة من مر احل الصحة

١- **مرحلة الصحة الإيجابية :-**

- من خلال برامج تعزيز الصحة

مثل فحص (ماقبل الزواج-إسداء المشورة الوراثية-رعاية قبل الولادة-البيئة النظيفةوالوعى الصحى-ممارسة الرياضة البدنية والإسترخاء-وضع القوانين واللوائح والسياسات لحماية الصحة-الترفيهة)

- الهدف من هذة البرامج إضافة المزيد من الصحة على الأفراد الأصحاء وزيادة مناعتهم

٢- **مرحلة الصحة السلبية:-**

- برامج الوقاية الأولية

مثل (التحصين-التثقيف الصحى-زيادة الخدمات الصحية-تعزيزالقوانين-التشريعات الدولية للوقاية من الأمراض)

- الهدف من هذة المرحلة:منع حدوث مشكلة صحية معينة

٣- **مرحلة الأمراض السريرية:-**

- الوقاية الثانوية للسيطرة على إنتشار الأمراض

مثال (فحص قبل التوظيف-الفحوصات فى العيادات الخارجية والمدرسية-عيادة الخدمة العسكرية)

- الهدف من المرحلة :- الكشف المبكر عن الأفراد الأكثر عرضة للمرض ومنع إنتشار المرض والمضاعفات للأشخاص المعرضين عن طريق الوقاية الثانوية بمنع الإتصال والتعامل مع أشخاص مريضة

٤-مرحلة المضاعفات:-

- برامج الوقاية الثلاثية

مثل(إعادة تأهيل المعاقين من خلال إيجاد الوظائف المناسبة والتدريب وممارسة الرياضة البدنية ومعينات خاصة لفقدان السمع او الروية والكراسى المتحركة)

- الهدف هو الإستفادة من القدرات المتبقية لدى المعاق ومساعدتة لكى يكون عضوا فعلا فى المجتمع

العوامل التى تؤثر فى صحة المريض :-

- عوامل شخصية
- عوامل بيئية

١- العوامل الشخصية :-

- صفات لايمكن تغيرها:-

مثل (العمر-الجنس-العرض-التكوين الجينى-الحصانة الموروثة)

- الخصائص التى يمكن تعديلها او تغيرها لأنها تتعلق بأنشطة شخصية:-

مثل (العمل-الثقافة-العادات-مستوى التعليم والوعى الصحى-الظروف الإجتماعية والإقتصادية)

٢- العوامل البيئية :-

-البيئة الفزيقية:- الهواء والمادة والتربة والمناخ

-البيئة البيولوجية:- النباتات والحيوانات والكائنات الدقيقة

-البيئة الكيميائية:- التعرض للغبار والغازات

-البيئة الإجتماعية:- الثقافة والمعتقدات والعادات والقوانين والدخل والسكن

الفصل الثانى (البيئة والصحة)

البيئة:- هى كل مايحيط بالإنسان ويؤثر فية ويتأثر به من خلال التعرض للأخطار الطبيعية أو تلك التى من صنع الإنسان

- الإنسان فى تفاعل مستمر مع البيئة

***الفرق بين النظام الصحى البيئى والصحه البيئية :- النظام الصحى البيئى**

يعنى الوسائل والمتطلبات اللازمة لبيئة نظيفة بينما **الصحة البيئية** تعنى وسائل حماية صحة الإنسان من أخطار بيئة غير صحية

***المخاطر الصحية البيئية**

- الكيميائية: المعادن الثقيلة،المبيدات الحشرية
- الفيزييقية: الإشعاع،الضوضاء،درجة الحرارة
- بيولوجية: البكتريا،الفيروسات،الفطريات،السموم
- نفسية : هى مشاكل مع الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل
- الحوادث: الفيضانات،البراكين،الزلازل

***مكونات الصرف الصحى البيئى**

- تخطيط المدن
- تحسين ظروف المسكن
- التهوية وصحة الهواء
- المياة والصرف الصحى
- التخلص الأمن من النفايات
- السيطرة على ناقلات الأمراض والقوارض
- نظافة الأغذية

١- تخطيط المدن

- ويعنى التخطيط السليم للأى منطقة جديدة أو مدينة أو قرية قبل البناء
- المتطلبات الأساسية للتخطيط :

١- يجب أن تصنف أى مدينة جديدة إلى مناطق صناعية وتجارية وسكنية

٢- يجب أن يكون هناك شوارع واسعة ومساحات منزرعة ومنتزهات فيما بين المنازل

٣- أن تكون الخدمات الصحية متوفرة ومتاحة ومقنعة

٤-يجب أن تكون الخدمات البلدية الأخرى التى تؤثر على الصحة متاحة كمركز إطفاء الحريق وطرق النقل والأسواق

٢- تحسين ظروف المسكن

* السكن الصحى

- **المتطلبات الأساسية للبناء الصحى:-**

١- موقع بعيد عن المناطق الصناعية فى الأماكن الهادئة والمناطق المحيطة بة نظيفة

٢- مصنوعة من مواد أمنة وقوية وسليمة

٣- بيت مستقل لكل أسرة وغرفة منفصلة لفرد أو إثنين

٤- التهوية الكافية

٥- الإضاءة الكافية

٦- توفير المياة الصحية

٧- التخلص من النفايات من خلال نظام الصرف الصحى

٨- تدابير السلامة للوقاية من الحوادث مع بناء جيد وإستعمال الأثاث والأجهزة الكهربائية الأمنة

- **الأحياء العشوائية الفقيرة :-** هى أماكن ذات شوارع ضيقة ومحكمة وذات كثافة سكنية عالية مع رداءة السكن والبيئة غير الصحية وهى توجد فى المدن الكبيرة نتيجة لـــ

- مشكلة الإكتظاظ السكانى
- إرتفاع إيجارات المنازل
- الهجرة من المناطق الريفية إلى المدينة
- البناء الغير قانونى للمنازل بدون إمدادات المياة أو التخلص من مياة الصرف الصحى

***مخاطر المناطق الفقيرة والمساكن الغير الصحية**

- زيادة معدل الإصابة والوفيات الناتجة عن الأمراض المعدية
- زيادة الحوادث والحرائق والسقوط والدمار
- زيادة المشاكل الإجتماعية والإدمان والجرائم
- مشاكل نفسية بسبب نقص الخصوصية والإزدحام الشديد

٣- التهوية وصحة الهواء

- يعنى توفير التهوية للأماكن المحصورة بوسائل طبيعية او صناعية .
- تهوية طبيعية عن طريق الشبابيك أو فتحات أخرى لتوفير مجال كافى للإدخال وتوزيع الهواء النقى
- وسائل التهوية الإصطناعية تشمل (التكيفات،المراوح)

المتطلبات الصحية فى الهواء

- يجب أن يكون الهواء ذا طاقة تبريد مثلى
- يجب أن يكون الهواء من نوعية جيدة خالية من التلوث

- <u>أسباب الهواء الغير صحى</u> :- يمكن للأى تغير فى الظروف المثلى(المكونات الفيزيقية،البيولوجية،الكيميائية) من الهواء أن يؤثر على الصحة فعلى سبيل المثال

- التغير الفيزيقى: درجة الحرارة والرطوبة والضغط إذا حدث لها زيادة او نقصان يمكن ان تسبب مخاطر صحية.الإشعاع مثل الأشعة الفوق بنفسجية والأشعة التحت الحمراء والضوضاء
- التغير البيولوجى: الفطريات والعفن وغبار الطلع تسبب أنواع من الحساسية.الكائنات الدقيقة والبكتريا والفيروسات والطفيليات تسبب أمراض مختلفة
- التغير الكيميائى: الغازات والأبخرة وغبار المعادن يمكن ان تسبب إصابات العين والصدر والأمراض الجلدية

◀ <u>مصادر تلوث الهواء:-</u>

- تنفس الإنسان والحيوان
- إحتراق الوقود من مركبات النقل والألات
- تخمر المواد العضوية فى النفايات
- حرائق الغابات والبراكين
- الغبار من الشوارع و المنازل والزراعة والنفايات
- الموجات الكهرومغناطيسية من الهواتف النقالة والتلفزيون
- الضوضاء المفرطة خصوصا فى المدن
- النفايات الصناعية من أبخرة وغازات وغبار